

れい わ ねん ど
令和3年度



が っ ぶ ん
11月分

が っ こ う き ゅ う し ゅ く こ ん だ て ひ ょ う
学校給食献立表



ひかり し り つ が っ こ う き ゅ う し ゅ く
光市立学校給食センター
(TEL 0833-72-0050)

まい つ き に ち し ゅ く い く
毎月19日は「食育の日」です

し ゅ く い け っ け つ け ん が
食生活について考える日にしましょう

ひかり こ し ゅ く い く
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

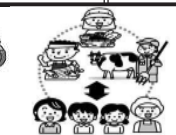
日 (曜)	献立名	食 品 名				エネルギー kcal / kcal 小学校 / 中学校 家庭で食べない食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
1 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		643
	さんまのしょうが煮	さんま	しょうが	さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、しお	785
	ゆず香え		はくさい、もやし、こまつな	さとう	ゆずきりかじゅう、しょうゆ、しお	
	おじゃがもち汁	とうふ、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ	おじゃがもち	だしiriこ	豆
2 (火)	小さなこ揚げパン 牛乳	きなこ、ぎゅうにゅう		パン、さとう、あぶら	しお	605
	ボークビーンズ	ぶたにく、だいず	たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、コンソメ、しお	772
	小松菜とハムのサラダ	チキンハム	こまつな、にんじん、カリフラワー	あぶら、さとう	しょうゆ、す	海そう
	小魚アーモンド	かたくりいわし		アーモンド、さとう、みずあめ	しお	
4 (木)	秋野菜のカレーライス(麦ごはん、秋野菜のカレー)	とりにく、はなまめ、いんげんまめ	たまねぎ、れんこん、にんじん、しめじ、トマト、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、さつまいも、じゃがいも、あぶら、さとう	カレーウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	675
	牛乳	ぎゅうにゅう				876
	魚介ナゲット(小学1個、中学2個)	たちうお、いか、あじ、いわし、たら、ぶり、だいず	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぶん、ごま、ことうもろこし、あぶら	ワイン、しお	乳製品
	豆腐サラダ	とうふ、まぐろみず、かつおぶし	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお	
5 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		689
	スタミナ納豆	ぎゅうにく、ぶたにく、なつとう	ねぎ、にんにく、しょうが	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん	838
	筑前煮	とりにく、なまあげ、ちくわ	ごぼう、にんじん、たけのこ、れんこん、さやいんげん、ほししいたけ	こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、しお	たまご卵
	柿	かき				
8 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		675
	ししゃもの竜田揚げ(2尾)	ししゃも	しょうが	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん	809
	骨太和え	しらす、わかめ、くわかくめ、つまた、ごんが、ふのり	キャベツ、こまつな	アーモンド、さとう	しょうゆ、す、しお	きのこ
	高野豆腐の含め煮	こおりとうふ、とりにく、ちくわ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	
11月8日は「1(い)1(い)8(歯)の日」です。歯の健康のために、かみこたえのあるししゃも・しらす・海そう・アーモンドなどをしっかりかんで食べましょう。						
9 (火)	小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		679
	ウインナーときのこのスパゲッティ	チキンウインナー、ベーコン、レンズめ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、マッシュルーム、トマト、しめじ、にんにく	スパゲッティ、あぶら	ケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	846
	ひじきとさつまいものサラダ	ひじき、だいず、まぐろみず	とうもろこし	さつまいも、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	こさかな小魚
	豆乳プリン			とうにゅうプリン		
「ひじきとさつまいものサラダ」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。旬のさつまいもをおいしくいただきます。						
10 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		690
	春巻き	ぶたにく、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	はるさめ、ごま、みずあめ、でんぶん、とろろ、あぶら、さとう	しょうゆ、しお	866
	もやしのナムル	チキンハム	もやし、キャベツ、ほうれんそう	ごまあぶら、さとう	しょうゆ	いも
	麻婆大根	とうふ、ぶたにく、みそ	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	あぶら、ごまあぶら、でんぶん	オイスターソース、ちゅうかだし、しょうゆ、みりん	
11 (木)	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		600
	いわしのトマト煮	いわし	たまねぎ	さとう、こめこ	ケチャップ、トマトピューレー、レモン汁、みりん、しお、こしょう	792
	花野菜のサラダ		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし	あぶら、さとう	すしお、こしょう	しゅ じつ 種実
	ミートボールと豆腐のスープ煮	とりにく、ぶたにく、とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、エリンギ、パセリ	じゃがいも、でんぶん、みずあめ、あぶら	チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
12 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		634
	鮭の塩麹焼き	さけ			しおこうじ	877
	野菜のごまドレッシング和え		ほうれんそう、キャベツ、もやし、とうもろこし	ごま、さとう、あぶら	しょうゆ	くだもの果物
	豚汁 (中学)ミックスナッツ	ぶたにく、なまあげ、みそ、(中学)ひよこめ	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ	さつまいも、(中学)アーモンド、らっかぜ、カシューナッツ、あぶら	だしiriこ、(中学)しお	



し っ ち ゃ う
知っていますか? 「地産地消」



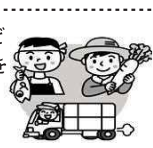
ち い せ い
地産地消とは、「地域で生産された農・畜・水産物を地域で消費する」ことです。11月15日(月)から19日(金)は地産地消給食週間、光市や山口県で作られた地場産物をいろいろ取り入れています。



が っ こ う き ゅ う し ゅ く
学校給食に
地場産物を
活用すると…



し ゅ くり ょ う
食料の生産、流通など
に関わる人々の努力を
より身近に理解するこ
とができる。



か お み は な し
「顔が見え、話ができる」生産者などによ
って生産された、新鮮で安全
な食材を確保すること
ができる。



せ い さん し ゃ
生産者・地域の方の
学校教育に対する理解が
深まり、連携・協力関係
をつくることできる。



ち い せ い
地域の自然、食文化、
産業などへの理解が
深まる。



し ゅ くり ょ う
生産者や生産過程などを
理解し、食べ物への
感謝の気持ちを抱く
ことができる。



り ゅ くり ょ う
流通にかかるエネルギーや経費の節減、
包装の簡素化など、環境
保護に貢献することが
できる。



に っ ぽ ん
日本や世界を取り巻く食材の状況や、食
料自給率に関する知識や理解
を深め、学習意欲を向
上させることができる。



日 (曜)		こん 献 立 名	食 品 名				エネルギー kcal / kcal 学校 / 学校 家庭でとりたい 食 品
			 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	調 味 料	
15日(月)～19日(金)は、「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材をたくさん取り入れています。また、15・17・19日の米は光市産の新米(ひのひかり)を使用しています。							
15 (月)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		651
		あじの天ぷら	あじ		こむぎこ、こめこ、でんぶんあぶら	しお、こしょう	796
		はなっこりーの梅肉和え	しらすぼし	はなっこりー、ほうれんそう、もやし、うめぼし	さとう	しょうゆ	乳製品
		けんちよう	とうふ、とりこ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりんわふうだし、しお	
15日(月)「やまぐち郷土料理の日」です。豆腐とだいこんなどの野菜を、油で炒めて味付けした郷土料理「けんちよう」を味わいましょう。							
16 (火)		コッペパン りんごジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム		597
		オムレツ	たまご		あぶら、さとう	とりがらスープ、す、しお	784
		大豆とれんこんのサラダ	だいず、チキンハム	れんこん、キャベツ	サウザンドレッシング		魚
		わかめスープ	ぶたにく、わかめ	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ		しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
17 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		650
		蒸ししゅうまい(2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、こむぎこ、さとうみずあめ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	773
		中華和え	チキンハム、わかめ	キャベツ、こまつな	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお	種実
		生揚げの中華煮	なまあげ	はくさい、たけのこ、にんじん、もやし、ほししいたけきくらげ、ねぎ、しょうが	ごまあぶら、でんぶん、さとう	しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお	
18 (木)		ウインナー・ドッグ(コッペパン、ウインナーのケチャップがらめ) 牛乳	ポークウインナー、ぎゅうにゅう		パン		628
		ほうれんそうのごまサラダ	まぐろみずに	ほうれんそう、キャベツ	ごまドレッシング	ケチャップ、おこのみやきソース	846
		*さつまいものクリームシチュー	ぎゅうにゅう、とりこ、はなまめいんげんまめ	はくさい、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さつまいも	ベシヤメルソース、コンソメしお、こしょう	かい 海そう
19 (金)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		662
		チキンカツ	とりこ、だいずこ		みずあめ、パンこ、でんぶんあぶら	しお	809
		ひじきの炒め煮	ひじき、だいず、きくらげ、りてん	れんこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ	いも
		はものつみれ汁	はも、とうふ、みそ	だいこん、こまつな、ねぎ、しょうが	でんぶん	だしりりこ、しお	
22 (月)		わかめごはん 牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	676
		さわらのあまがらめ	さわら	ごぼう、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん	822
		五目ビーフン汁	とうふ、とりこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、しょうが	ビーフン	しょうゆ、さけ、ちゅうかだししお、こしょう	わかめはくやさい 緑黄色野菜
		みかん	みかん				
24 (水)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		633
		さばの塩焼き	さば			しお	771
		白菜のおひたし	かつおぶし	はくさい、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ	たまご 卵
		生揚げのみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、ごぼう、ねぎ、えのきたけ	じゃがいも	だしりりこ	
11月24日は「1(い)1(い)2(に)ほん4(し)よく」で「和食の日」です。ごはんと主菜・副菜・汁物は、昔から食べられてきた和食の組み合わせです。							
25 (木)		はちみつパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、はちみつ、さとう		685
		メンチカツ	ぶたにく、とりこ	たまねぎ、しょうが	パンこ、こむぎこ、ライもぎことうもろこしこ、さとう、あぶら	しお、しょうゆ、こしょう	912
		ごずこんサラダ	ひじき、だいず、まぐろみずに	ごぼう、キャベツ、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す	きのこ
		ポトフ	チキンフランク	たまねぎ、はくさい、かぶ、カリフラワー、にんじん	じゃがいも	チキンスープ、コンソメしょうゆ、しお、こしょう	
26 (金)		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		638
		しいらの照り焼き	しいら		さとう、でんぶん	しょうゆ、みりん、さけ	781
		もやしのごま和え		キャベツ、もやし、とうもろこし	ごま、さとう	しょうゆ	くだもの 果物
		*おでん	うずらたまご、ちくわ、がんもどきごんぶ	だいこん、にんじん	さといも、こんにゃく、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しおわふうだし	
29 (月)		減菜めし 牛乳	かつおぶし、みそ、ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな、だいこんば	こめ、さとう	しお	686
		五目うどん	とりこ、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん	しょうゆ、さけ、しおだしごんぶ、けずりあし	848
		かりぼりがらめ	かたくりいわし		アーモンド、さつまいも、さとうあぶら	しょうゆ、みりん	まめ 豆
		切干しだいこんのごま炒め	ベーコン	きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ	
30 (火)		ツナサンド(丸パン、ツナサンドの具、スライスチーズ)	まぐろみずに、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	パン、あぶら	カレーこ、コンソメ、ケチャップしお、こしょう	632
		牛乳	ぎゅうにゅう				811
		花野菜の豆乳スープ	とりこ、とうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、はくさい、たまねぎにんじん、エリンギ	じゃがいも	コンソメ、しお、こしょう	こ ぎ かな 小 魚
		りんご	りんご				



和食の日は、「和食・日本人の伝統的な食文化」が、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

材料の都合により、献立を変更することがあります。

食物アレルギーのある方に対応するため、詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

かてい じっせん

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる



わいしやく とく

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



くわのくわへくをわう

旬の食べ物を味わう



学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook